

PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



PROGRAM DE PREGĂTIRE: **NUTRIȚIE AYURVEDICĂ** PRACTICĂ APLICATĂ

Modul 4

Înscrieri: <https://ayushcell.ro/nutritie4>
ayushcellromania@gmail.com

MODUL 4

PREZENTAREA 6

AURORA NICOLAE



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Nutriția și cele 5 elemente fundamentale

În sistemul tradițional indian Ayurveda, sănătatea se bazează pe echilibrul celor cinci elemente fundamentale (*anudravya*):

- Pământ (*Prithivi*)
- Apă (*Apas*)
- Foc (*Tejas*)
- Aer (*Vayu*)
- Eter (*Akasha*)

Fiecare element adaugă calități distincte hranei. Metodele de preparare a hranei joacă un rol crucial în modul în care aceste elemente sunt încorporate în alimentație și, ulterior, în echilibrarea dosha-urilor.





Nutriția ayurvedică și cele 5 elemente fundamentale

Alegerea corectă a metodelor de preparare poate echilibra dosha-urile și susține sănătatea.



Unul dintre principalele motive pentru care hrana nu mai are valoare de medicament sau remediu este că, în procesul de preparare, nu se mai acordă atenție scopului de menținere sau redobândire a sănătății, ci doar senzației de plăcere gustativă.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Nutriția ayurvedică și cele 5 elemente fundamentale

Proporțiile diverse ale celor cinci elemente conferă calități distincte tuturor aspectelor manifestării, oferindu-le o natură intrinsecă proprie.

Metodele de pregătire și preparare a hranei pot modifica proporția inițială a celor cinci elemente fundamentale prezente în fiecare aliment.

Atunci când alegem alimentele și metodele de preparare, vom urmări adaptarea formulelor astfel încât să existe o potrivire între necesitățile trupului și rețeta respectivă.





Metode de pregătire și preparare a alimentelor

În procesul de pregătire a unui fel de mâncare, există mai multe etape:

Procesare minimă – anumite alimente, precum fructele, necesită doar spălare și sortare, fiind posibil și preferabil consumul în forma lor naturală, care este cea mai bogată în nutrienți.

Pregătirea - sortarea, curățarea, spălarea și înmuierea alimentelor





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICĂTĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Cele mai frecvente elemente fundamentale utilizate în prepararea hranei

Procese de transformare a alimentelor prin intermediul unor metode care modifică proporția celor trei *dosha*-uri în conținutul unui fel de mâncare:

- adăugarea de apă la prepararea unui aliment crește proporția de *kapha-dosha*
- folosirea focului mărește proporția de *pitta-dosha*
- folosirea elementului aer mărește proporția de *vata-dosha*

Apa poate să fie folosită împreună cu focul (căldura), pentru a modifica chiar încadrarea unui aliment într-o altă grupă alimentară.





Schimbarea încadrării alimentelor în grupele de alimente

Fiecare parte a unei plante susține, hrănește sau chiar vindecă în mod specific părțile corespondente ale trupului ființei umane.

În funcție de metodele de preparare, putem schimba încadrarea unui aliment dintr-o grupă alimentară în alta.

Exemplu: semințele pot fi transferate în altă grupă, cum ar fi grupa de germeni, mlădițe sau vlăstari.

În stadii avansate de creștere, acestea se pot încadra la tulpini și frunze.

Atunci când mutăm un aliment dintr-o categorie în alta, modificăm și efectele acestuia asupra trupului nostru.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Utilizarea focului (tejas) în prepararea hranei

Focul (tejas), este un element esențial în procesele de preparare a hranei.

Există diferite tipuri de foc:

Foc terestru: este prezent în subteran, are ca expresie în forma minerală, aurul.

Focul din apă: se manifesta în cadrul proceselor de fermentare

Focul obișnuit: este flacăra obținută prin arderea materiilor combustionante precum lemn sau hârtie

Focul ceresc: se manifestă prin Soare, fulger și trăsnet

Prepararea hranei la soare implică o încălzire lentă, oferind alimentelor o putere terapeutică și echilibrantă mult mai mare.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Utilizarea focului (tejas) în prepararea hranei

Prepararea hranei utilizând focul permite o digestie mai rapidă și mai ușoră a unei cantități mult mai mari de hrană.

Unele alimente nu pot fi asimilate fără preparare termică, iar consumul lor crud ar putea afecta sănătatea sistemului digestiv.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Utilizarea focului (tejas) în prepararea hranei

Este necesar să adecvăm procesele de preparare a hranei, în funcție de intensitatea focului digestiv, care depinde de tipologia ayurvedică, de anotimp, de perioada anului, de perioada zilei și de vârstă.



Întotdeauna se vor face ajustări fine în dietă pentru a nu forța sistemul digestiv într-un mod care poate conduce la boală.





Metode ancestrale de preparare a hranei

În trecut, alimentele erau preparate manual fiind utilizate doar metode naturale:

Înmuierea și mărunțirea cerealelor: Cerealele sunt bine spălate, lăsate la înmuiat până când apare germenele și apoi zdrobite manual.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Metode ancestrale de preparare a hranei

Expunerea la soare:
Alimentele sunt întinse
pe pietre încinse fiind
consumate ulterior.



Aceste metode implică combinația energiilor
focului și aerului.

Prepararea manuală, mai lentă, permite o mai
bună asimilare a nutrienților și îmbunătățește
tranzitul intestinal.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Beneficiile metodelor tradiționale de preparare

Metodele tradiționale aduc numeroase beneficii:
Reglarea glicemiei: Cerealele măcinate grosier nu cresc glicemia, spre deosebire de făina fină.

Îmbunătățirea florei intestinale: Cerealele grosiere îmbunătățesc flora intestinală și tranzitul.

Puterea terapeutică: Expunerea la soare și metodele lente de preparare conferă hranei mai multe proprietăți terapeutice și echilibrante.

Metodele moderne tind să simplifice procesele de prelucrare, dar alterează transformările naturale ale alimentelor. De exemplu, îngroparea în pământ, în vase de lut, a preparatelor medicinale din plante și ghee este o practică tradițională valoroasă, încă folosită în India.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2024 - online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 4 - prezentare 6





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Ajustarea dietei la vârsta vata

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, focul digestiv scade, ceea ce necesită ajustarea metodelor de preparare a hranei.

După vârsta de 56 de ani, sistemul digestiv devine mai sensibil fiind necesare ajustări treptate ale dietei.

Este esențial să evităm schimbările alimentare bruște, cum ar fi dietele de slăbire sau regimurile pentru creștere rapidă în greutate, deoarece acestea sunt dăunătoare.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2024 - online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 4 - prezentare 6





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Exemplu de dietă adaptată

În perioada *pitta*, dietele formate din fructe și lapte pot fi benefice, însă este necesar să fie consumate corect:

- Separarea consumului: Fructele și laptele este bine să fie consumate la mese diferite pentru a evita problemele digestive.
- Monitorizarea stării sistemului digestiv: Nu toate persoanele pot tolera astfel de diete exclusiviste.

Un regim alimentar sănătos este cel care se potrivește condiției din prezent, luând în considerare atât condiția țesuturilor trupesti, cât și a sistemului digestiv.

Se va evita aplicarea unui regim alimentar strict fără a se evalua adecvarea acestuia.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Importanța personalizării dietei

Orice regim alimentar este necesar să fie adaptat la condițiile personale. Cel mai bun regim este cel care ni se potrivește.

Evitarea extremismului: Dietele stricte, cum ar fi cele raw-vegane, pot duce la probleme grave de sănătate dacă nu sunt adecvate condiției personale.

Flexibilitatea și ajustarea: Este esențial să fim flexibili și să ajustăm dieta în funcție de starea noastră de sănătate.

Ayurveda ne învață să privim holistic și să înțelegem necesitatea personalizării dietei și a metodelor de preparare a hranei.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Importanța personalizării dietei

Un regim alimentar poate fi benefic pentru organism. Celulele organismului pot avea nevoie de un anumit tip de alimentație, cum ar fi regimul exclusiv cu crudități. Totuși, este necesar să analizăm condiția sistemului digestiv și a focului digestiv, care condiționează capacitatea de a procesa și absorbi nutrienții în forma lor naturală, brută. Sistemul digestiv poate facilita sau împiedica absorbția eficientă a nutrienților esențiali.

Dacă nu avem o condiție suficient de bună la nivelul sistemului digestiv, nu putem utiliza anumite tipuri de dietă sau metode terapeutice, fără un antrenament adecvat, realizat în prealabil.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Exemplu practic de adecvare a unei salate de morcovi:

Vata: poate consuma morcovi fierți, cu adaos de unt, smântână, ou, brânză. Acest tip constituțional necesită alimente gătite pentru o digestibilitate mai bună.

Pitta: poate consuma morcovi rași cruzi cu lămâie, ierburi aromate și proteine adăugate pentru echilibrarea focului digestiv. Poate consuma alimente crude, cu adaos mic sau moderat de grăsimi și de proteine pentru echilibrare.

Kapha: îi sunt recomandate salatele de morcovi cruzi rași fin, cu condimente intense, lămâie și foarte puțin ulei. Aceasta va furniza un volum mare de fibre necesar pentru îmbunătățirea tranzitului intestinal. Astfel va beneficia de valoarea nutrițională a alimentelor crude, cu un volum mare și calorii reduse.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Metode de preparare prin intermediul focului - fierberea

Fierberea combină ca metodă de preparare elementele fundamentale apă și foc, esențială pentru înmuierea și digestibilitatea alimentelor.

Fierbere lentă: Folosită în slow cookere, cu temperatura sub 90°C, este ideală pentru cereale și leguminoase, păstrând textura și nutrienții.

Fierberea îndelungată este utilă în caz de afecțiuni digestive severe pentru că transformă alimentele într-o pastă fină. Dacă nu există afecțiuni digestive, se recomandă fierberea legumelor al dente.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICĂTĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Metode de preparare prin intermediul focului - clocotirea și opărirea

Clocotirea și opărirea sunt metode de preparare care implică temperaturi ridicate pe termen scurt. Aceste metode sunt folosite pentru a păstra nutrienții și a distruge bacteriile.

Clocotirea: Se aduc alimentele la punctul de fierbere, apoi se iau de pe foc. Este utilizată pentru legume frunzoase, precum spanacul sau urzicile.

Opărirea: Legumele pregătite se scufundă pentru 1-2 minute în apă clocotită. Pot fi consumate imediat sau folosite în alte preparate.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Metode de preparare prin intermediul focului - fierberea la aburi

Fierberea la abur este o metodă care nu difuzează substanțele nutritive în apă.

Este o metodă recomandată pentru toate tipurile constituționale ayurvedice.



Aceste metode asigură prepararea sănătoasă și echilibrată a alimentelor.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Metode de preparare prin intermediul focului - frigerea în grăsimi

Frigerea în grăsimi adaugă grăsimi alimentelor și poate fi nesănătoasă dacă nu este folosită corect. Frigerea în baie de grăsimi: Alimentele sunt scufundate în grăsimi.

Exemplu: cartofi prăjiți, gogoși.

Frigerea cu puțină grăsimi: Grăsimile nu trebuie încinse peste măsură pentru a evita formarea de produși toxici.

Această metodă este în general nesănătoasă, dar mai ales pentru tipologiile *kapha* și *pitta*, deoarece crește rapid aportul de grăsimi și poate produce substanțe nocive (ama).





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Impactul nociv al preparării prin frigere în grăsime asupra sănătății

Frigerea în grăsime poate duce la probleme de sănătate datorită produșilor de degradare a uleiurilor. Produsele de degradare pot cauza disconfort hepatic și renal, boli hepatice, digestive și obezitate.

Din punct de vedere ayurvedic, frigerea crește excesiv (aggravează) *kapha* și *pitta-dosha* în aspectul lor inerțial (*tamas*), provocând inclusiv stări de somnolență sau de iritare și nervozitate.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Metode de preparare prin intermediul focului - prăjirea

Prăjirea implică folosirea grăsimilor în cantități moderate sau deloc, variind în funcție de aliment și tipologia constituțională:

Prăjirea în grăsime puțină: se unge tigaia cu puțin ulei și se evită supraîncălzirea.

Prăjirea uscată: fără grăsime.

Prăjirea la temperaturi mici (sub 180 de grade) menține calitățile alimentelor.

Metode specifice, cum ar fi prăjirea în wok, păstrează nutrienții și evită deteriorarea alimentelor prin expunere de scurtă durată la temperaturi mari.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICĂTĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Metode de preparare prin intermediul focului - coacerea

Coacerea se face în cuptor, iar fiecare aliment are specificul său de coacere.

Putem folosi diverse combinații de temperaturi pentru a optimiza coacerea alimentelor.

Coacere uscată este benefică pentru *kapha*, deoarece reduce umiditatea din alimente.

Coacere umedă utilizează combinații de căldură și aburi pentru a menține umiditatea și este preferabilă pentru tipologia *vata*.

Coacerea are efecte diferite în funcție de tipologia constituțională.

Pentru *pitta-prakriti* se recomandă consumul redus de alimente coapte în anotimpul cald pentru a evita excesul de foc.





Metode de preparare prin intermediul focului - ventilarea (prepararea cu aer cald – uscare sau coacere)

Ventilarea: Crește proporția elementelor fundamentale aer și foc.

Ventilarea este ideală pentru *kapha* în orice anotimp și pentru *pitta* în anotimpul cald.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Metode de preparare prin intermediul aerului

Uscarea alimentelor prin expunere la aer rece sau cald este o metodă străveche și eficientă.

Tipologie vata: Consumul de alimente uscate nu este recomandat.

Fructele uscate trebuie înmuiate minim 8 ore.

Tipologie pitta: Metoda de uscare este adecvată, alimentele uscate fiind bine tolerate.

Tipologie kapha: Uscarea este recomandată pentru că ajută la reducerea greutății corporale și îmbunătățirea digestiei.

Fructele, ciupercile sau legumele uscate pot fi consumate ca atare sau rehidratate pentru preparate ulterioare.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Distribuția alimentelor în funcție de tipologia constituțională

Alegerea și prepararea alimentelor este necesar să țină cont de tipologia constituțională: *vata*, *pitta* și *kapha*.

Vata: sunt recomandate alimente lichide sau semi-lichide, supe, ciorbe, terciuri.

Pitta: sunt recomandate alimente concentrate și hrănitoare, dar fără a depăși capacitatea digestivă.

Kapha: sunt recomandate alimente uscate, crocante, evitând grăsimile și umiditatea excesivă.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Regula treimii

Un preparat care include mai multe ingrediente poate fi organizat conform **regulii treimii** astfel: o treime *vata*, o treime *pitta*, o treime *kapha*. O astfel de proporție este recomandată tipologiei sama-dosha-prakriti, în care cele trei dosha-uri sunt egale.

Pentru celelalte tipuri constituționale proporțiile dintre cele trei componente se vor ajusta în funcție de tipul constituțional al fiecărei persoane.

Exemplu: Sandwich – dimensiunea fiecărui strat poate fi adaptată pentru fiecare tipologie prin cantitatea și tipul de ingrediente folosite.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Exemplu practic - sandwich pentru fiecare tipologie

Adaptarea unui sandwich pentru vata, pitta și kapha prin variația grosimii straturilor și a ingredientelor.

Vata: Felie de pâine groasă, strat gros de alimente consistente (unt, brânză), strat subțire de crudități.

Pitta: Felie de pâine medie, strat mediu de alimente consistente, strat echilibrat de crudități.

Kapha: Felie de pâine subțire, strat foarte subțire de alimente consistente, strat gros de crudități.

Distribuția ingredientelor asigură echilibrul doshaurilor și adaptează preparatele la necesitățile individuale.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICĂTĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Modificarea valorii nutriționale prin metodele de preparare

Valoarea nutrițională a alimentelor poate fi modificată semnificativ prin diferitele metode de preparare, fiecare având impact asupra nutrienților și digestibilității.

Metode inferioare:

- Măcinarea fină uscată: Transformarea cerealelor în făină fină. Deși răspândită, **reduce valoarea nutrițională și echilibrul asimilării**, fiind considerată tamas-ică.
- Separarea uscată extremă: Extragerea făinii albe din cereale, care pierde majoritatea nutrienților.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICĂTĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Modificarea valorii nutriționale prin metodele de preparare

Valoarea nutrițională a alimentelor poate fi modificată semnificativ prin diferite metode de preparare, fiecare având impact asupra nutrienților și digestibilității.

Metode superioare:

- Măcinarea grosieră: Menține mai bine nutrienții și asigură o digestie și o asimilare echilibrată, potrivită pentru cei cu o putere digestivă medie
- Germinarea: Înmuierea și germinarea cerealelor cresc semnificativ valoarea nutrițională prin activarea micronutrienților.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Modificarea valorii nutriționale prin metodele de preparare - germinarea

- Înmuierea și germinarea cerealelor până la apariția germenului.
- Procesare ulterioară: Măcinare, uscare sau transformare în linii și pâine



Pâinea din cereale germinate este o variantă nutritivă superioară, favorabilă pentru toate tipologiile, inclusiv pentru *kapha* și *pitta*.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICĂTĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Modificarea valorii nutriționale prin metodele de preparare - fermentarea

Fermentarea naturală (fără drojdie) a cerealelor combinate cu leguminoase este o metodă tradițională indiană.

Preparate la abur, produsele tip idli sunt nutritive, ușor digerabile, fiind bogate în proteine.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICĂTĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Modificarea valorii nutriționale prin metodele de preparare - fermentarea

În bucătăria chinezească există foarte multe preparate tip găluște, care se prepară fie din orez, fie din grâu și care nu implică folosirea unui ferment.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Avantajele metodelor superioare de preparare

Metodele superioare de preparare a alimentelor aduc beneficii semnificative în termeni de nutriție și digestibilitate.

- Germinarea: Crește valoarea nutrițională și digestibilitatea.
- Fermentarea: Dezvoltă bacterii benefice și enzime, îmbunătățind digestia și asimilarea nutrienților.

Comparativ cu metodele inferioare, care pot degrada alimentele, aceste tehnici contribuie la menținerea sănătății și echilibrului celor 3 dosha.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Influența metodelor de preparare asupra lui *vata-dosha*

Metodele de preparare a alimentelor au un impact semnificativ asupra *dosha*-urilor.

Vata:

- Are nevoie de alimente gătite la abur sau înăbușite, semi-lichide și bogate în grăsimi sănătoase.
- Este necesar să evite alimentele uscate și crude, care pot agrava dezechilibrele existente.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Influența metodelor de preparare asupra lui *pitta-dosha*

Metodele de preparare a alimentelor au un impact semnificativ asupra *dosha*-urilor.

Pitta:

- Îi sunt favorabile alimentele fierte la abur, fierte la temperaturi moderate și cele uscate în timpul sezonului rece.
- Este bine să evite alimentele prăjite, foarte grase și picante, mai ales în perioada anotimpului cald.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Influența metodelor de preparare asupra lui *kapha-dosha*

Metodele de preparare a alimentelor au un impact semnificativ asupra *dosha*-urilor.

Kapha:

- Beneficiază de alimente fierte la abur, uscate și coapte, preparate prin deshidratare.
- Este necesar să evite alimentele prăjite în grăsime precum și cele bogate în apă și grăsimi.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICĂTĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Tipuri de vase pentru gătit

Vasele din teflon nu sunt recomandate din cauza compușilor toxici care se pot elibera atunci când sunt atinse temperaturi mari.

Este preferabil să folosim:

1. Vase acoperite cu ceramică antiadezivă.
2. Vase din lut, care nu conțin pigmenți cu plumb, certificate de ateliere de încredere.
3. Vase din fontă sau din fontă emailată, cu atenție la integritatea stratului de email.
4. Vase din sticlă de Yena.
5. Platouri din piatră naturală.
6. Vase din cupru și argint.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Tema pentru acasă

Completarea unei liste cu minim 10 alimente adecvate pentru fiecare anotimp, pentru propria persoană în funcție de tipologia ayurvedică.



Este esențială înțelegerea noțiunilor prezentate și acordarea unei atenții deosebite practicii personale prin experimentarea rețetelor și metodelor de preparare prezentate.



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



PROGRAM DE PREGĂTIRE: **NUTRIȚIE AYURVEDICĂ** PRACTICĂ APLICATĂ

Modul 4

Înscrieri: <https://ayushcell.ro/nutritie4>
ayushcellromania@gmail.com

